

# TÀI LIỆU HƯỚNG DẪN

## Chuẩn Bị Cho Đại Dịch Cúm

Sự an toàn của quý vị.  
Đó là lý do tại sao sở y tế công  
cộng nỗ lực làm việc.

Sở Y Tế Công Cộng Hạt Santa Clara muốn quý vị hiểu biết thêm về tình trạng khẩn cấp về sức khỏe này. Tài liệu hướng dẫn này chứa đựng thông tin căn bản về đại dịch cúm, về sự chuẩn bị cho cá nhân và gia đình, cũng như những nguồn cung cấp thông tin mà quý vị có thể tìm hiểu thêm.

Muốn biết thêm về chúng tôi,  
đến địa chỉ [www.sccphd.org](http://www.sccphd.org)  
hoặc gọi số 408-885-3980.

**Public Health Department**  
Santa Clara Valley Health & Hospital System



# Những Điều Quý Vị Cần Biết

**D**ại dịch cúm là sự bộc phát trên khắp thế giới của một loại virus gây bệnh cúm mới mà nhân loại có rất ít hoặc không có khả năng miễn dịch (sức bảo vệ) để chống lại nó. Đại dịch cúm có thể lây từ người sang người một cách dễ dàng, sẽ gây bệnh trầm trọng và làm chết người. Trong quá khứ, đại dịch cúm đã gây ra những tình trạng khẩn cấp về sức khỏe vì những trận đại dịch này đã gây bệnh trầm trọng và tử vong trong thời gian lâu dài hơn dịch cúm theo mùa. Những trận đại dịch sẽ gây bệnh trầm trọng gây tử vong nhiều hơn bất cứ biến cố nào về sức khỏe trong thời đại của chúng ta.

Một trận đại dịch bệnh bộc phát khắp nơi và lâu dài sẽ gây nhiều biến đổi trong nhiều lãnh vực trong đời sống của chúng ta. Trường học sẽ phải tạm thời đóng cửa. Phương tiện chuyên chở công cộng có thể bị hạn chế và các chuyến bay có thể bị hủy bỏ. Nếu quá nhiều người bị bệnh, rất nhiều nhân viên không thể đi làm được, các hàng xưởng và công sở sẽ phải đóng cửa hoặc cắt giảm giờ làm việc.

Điều quan trọng là phải lập kế hoạch trước. Chính quyền Liên Bang, Tiểu Bang và địa phương đang có những biện pháp thiết thực để chuẩn bị sẵn sàng đối phó với đại dịch cúm và giảm thiểu những tác động xấu trên cộng đồng của chúng ta. Mọi người cũng đều phải bắt đầu hành động để có sự chuẩn bị tốt.

## TÌNH TRẠNG CÚM HIỆN NAY

Đại dịch cúm hiện nay xảy ra do một loại virus cúm mới có khả năng lây nhiễm một cách dễ dàng. Hiện nay đang có nhiều trường hợp nhiễm virus đại dịch cúm H1N1 lan rộng trên khắp thế giới, kể cả nước Mỹ. Các viên chức y tế lo ngại về loại virus cúm mới này vì:

- ◆ Đây là một loại virus mới mà mọi người không có khả năng miễn dịch – hoặc sức bảo vệ – chống lại nó.
- ◆ Loại virus mới này đang lây từ người sang người một cách dễ dàng.
- ◆ Rất nhiều người khỏe mạnh ở khoảng tuổi từ 5 đến 24 tuổi bị bệnh cúm, khiến cho virus đại dịch cúm lây lan dễ dàng hơn.
- ◆ Giống như các loại virus cúm khác, virus H1N1 tiếp tục biến đổi và có thể trở thành một loại virus gây bệnh trầm trọng nhiều hơn.

Các triệu chứng của đại dịch cúm H1N1 cũng giống như các triệu chứng bệnh cúm theo mùa. Các triệu chứng này bao gồm sốt, ho, đau cổ họng, chảy nước mũi hoặc nghẹt mũi, đau nhức thân thể, nhức đầu, lạnh run và mệt mỏi. Một số người, nhất là trẻ em, bị cúm H1N1 còn bị tiêu chảy và ói mửa.

Virus đại dịch cúm không lây lan qua thức ăn. Quý vị sẽ không mắc bệnh cúm vì ăn thịt heo hoặc các sản phẩm có thịt heo.

Bác sĩ sẽ điều trị bệnh nhân tùy thuộc vào triệu chứng và nguy cơ gặp biến chứng khi bị cúm. Vào lúc này, hầu hết những người khỏe mạnh mắc bệnh cúm đều phục hồi sức khỏe mà không cần một sự điều trị đặc biệt nào. Những người mắc bệnh cúm mà có nguy cơ gặp biến chứng nên liên lạc với bác sĩ để được chỉ dẫn.

Thuốc chích ngừa virus đại dịch cúm H1N1 đã được bào chế. Những người có nguy cơ cao sẽ mắc bệnh, hoặc mắc bệnh trầm trọng, sẽ được chích ngừa trước. Sau khi những người trong nhóm có nguy cơ mắc bệnh đã được chích ngừa đầy đủ thì những người khác cũng sẽ được chích ngừa.

Cách tốt nhất để giúp ngăn ngừa sự lây lan đại dịch cúm H1N1 là mọi người nên rửa tay thường xuyên và che mũi miệng khi ho hoặc nhả mũi. Ngoài ra, phải lưu ý các triệu chứng bệnh cúm; nếu bị bệnh thì quý vị đừng đi làm hoặc đến trường học. Nên liên lạc với bác sĩ nếu quý vị có bệnh trạng khác hoặc nếu có triệu chứng trầm trọng.



# NHỮNG ĐIỀU QUÝ VỊ CÓ THỂ LÀM

Chuẩn bị trước để đối phó với đại dịch cúm có thể giúp quý vị giảm nguy cơ bị mắc bệnh và giúp hạn chế sự lây lan của bệnh cúm.

Nên giữ gìn sức khỏe bằng cách duy trì chế độ ăn cân đối, tập thể dục hàng ngày, nghỉ ngơi đầy đủ, uống nhiều nước, và chích ngừa cúm.

Cập nhật tin tức hàng ngày bằng cách theo dõi các chương trình phát thanh và truyền hình, đọc tin tức trên báo và trên mạng.

Các biện pháp hợp lý này có thể giúp ngăn chặn sự lây lan của virus gây bệnh cúm:

- Rửa tay thường xuyên với nước và xà phòng.
- Dùng khăn giấy che miệng khi ho và nhảy mũi. Ho hoặc nhảy mũi vào tay áo. Vứt bỏ khăn giấy vào giỏ rác sau khi sử dụng, và rửa tay.
- Khi bệnh, nên nghỉ ở nhà và tránh xa người khác càng nhiều càng tốt.
- Đừng cho trẻ em bệnh đến trường học.

## TÚI CẤP CỨU DỰ PHÒNG ĐẠI DỊCH CÚM

Mỗi cá nhân và mỗi gia đình nên chuẩn bị trước để có đủ vật liệu sử dụng cho bản thân. Trong trường hợp có đại dịch nghiêm trọng, có thể trong số 4 người sẽ có một người mắc bệnh, và nhiều người trong số này mắc bệnh trầm trọng. Nếu các dịch vụ và vật dụng cần thiết hàng ngày bị thiếu hụt và quý vị cần phải có để chăm sóc người thân trong gia đình thì quý vị nên dự trữ sẵn các vật dụng này trong nhà.

Quý vị phải chuẩn bị đầy đủ các mục này trong túi cấp cứu của quý vị:

- Thực phẩm đủ dùng trong hai tuần cho quý vị và gia đình. Phải chọn các loại thực phẩm không cần để trong tủ lạnh, như các loại thực phẩm đóng hộp như cá, thịt, đậu, súp, trái cây, và thức ăn khô như bột mì, muối và đường vv...
- Nước trong các bình chứa có nắp đậy kín và không vỡ. Để phòng trường hợp bị cúp nước, chuẩn bị một gallon nước cho mỗi người một ngày, dự trữ đủ dùng trong hai tuần.
- Thuốc uống theo toa bác sĩ đủ cho hai tuần.
- Ibuprofen hoặc acetaminophen (Tylenol) cho mỗi người trong gia đình để đủ điều trị sốt và đau trong hai tuần. Thuốc ho đủ cho hai tuần.
- Dung dịch bù nước, thí dụ như Pedialyte cho trẻ em, Gatorade cho thiếu niên và người lớn. Xem chỉ dẫn dưới đây để biết cách pha chế dung dịch bù nước cho thiếu niên và người lớn. Đối với trẻ em, nhất là các em nhỏ, nên mua dung dịch pha chế sẵn được bán ở các tiệm.
- Điện thoại di động và máy sạc điện.
- Khẩu trang và bao tay nhựa. Các vật dụng này sẽ bảo vệ quý vị, nhất là khi săn sóc thân nhân bị bệnh.
- Thuốc tẩy trùng và nước tẩy chlorine.

Quý vị có thể xem thêm thông tin từ Hội Hồng Thập Tự Hoa Kỳ để thiết lập một Kế Hoạch Chuẩn Bị Trường Hợp Khẩn Cấp và Túi Cứu. Gọi 408-577-1000 hoặc lên trang mạng [www.redcross.org](http://www.redcross.org).

### Dung Dịch Bù Nước Cho Người Lớn và Thiếu Niên

- 4 ly nước uống
- 2 muỗng đường lớn
- 1/2 muỗng muối

Quậy đều cho đến khi đường hòa tan hết. Quý vị có thể uống nước ở nhiệt độ bình thường.

Ghi chú: Không nấu sôi dung dịch vì nấu sôi sẽ giảm công hiệu.



# Cúm Theo Mùa so sánh với Đại Dịch Cúm

Có một số khác biệt chủ yếu trong tình hình xảy ra cúm theo mùa và đại dịch cúm

## CÚM THEO MÙA

- Thường thì diễn tiến theo một thời điểm biết trước, diễn hình là mùa đông hàng năm.
- Thường thì người ta có một khả năng đề kháng từ lần bị bệnh cúm trước đây.
- Những người lớn khỏe mạnh thường không có nguy cơ bị biến chứng trầm trọng.
- Cộng đồng y khoa thường có đủ khả năng đáp ứng nhu cầu của dân chúng và bệnh nhân.
- Thuốc chích ngừa được chế tạo trước thời điểm mùa cúm, căn cứ vào loại virus đã biết được.
- Nguồn cung cấp thuốc chống virus thường có sẵn.
- Số tử vong trong nước Mỹ xảy ra mỗi năm trung bình khoảng 36.000 trường hợp.
- Các triệu chứng cúm thường là : sốt, ho, chảy nước mũi, và đau nhức bắp thịt.
- Ảnh hưởng đối với cộng đồng do những người bệnh nghỉ làm ở nhà được xem là nhỏ.
- Ảnh hưởng nhỏ đối với nền kinh tế Mỹ và thế giới.

## ĐẠI DỊCH CÚM

- Ít khi xảy ra – chỉ ba lần trong thế kỷ 20. Lần cuối vào năm 1968.
- Mọi người đều không có hoặc có rất ít khả năng miễn dịch.
- Những người lớn khỏe mạnh vẫn có nguy cơ bị biến chứng trầm trọng.
- Cộng đồng y khoa sẽ bị quá tải.
- Thuốc chích ngừa mới phải được bào chế. Trong thời gian đầu, số lượng thuốc chích ngừa sẽ không có đầy đủ.
- Có thể không có loại thuốc chống virus nào có công hiệu, hoặc không có đủ số lượng thuốc.
- Số người chết sẽ lên rất cao, toàn thế giới có thể lên đến hàng triệu người.
- Các triệu chứng trầm trọng hơn và nhiều biến chứng hơn.
- Ảnh hưởng rất lớn đối với cộng đồng. Có thể hạn chế du lịch, đóng cửa trường học, giảm giờ làm việc hoặc đóng cửa thương nghiệp, sở làm, và hủy bỏ những cuộc hội họp đông người.
- Ảnh hưởng lớn đến nền kinh tế Mỹ và thế giới.

## TÌM HIỂU THÊM

Cập nhật tin tức về đại dịch cúm bằng cách theo dõi các chương trình phát thanh và truyền hình, đọc tin tức về đại dịch cúm.

- Đến địa chỉ [www.sccphd.org](http://www.sccphd.org) để đọc các thông tin và tài liệu như Hướng Dẫn Cách Chăm Sóc Tại Nhà, Tài Liệu Thông Tin, Hình Ảnh, vv...
- Đến địa chỉ [www.pandemicflu.gov](http://www.pandemicflu.gov) để biết thông tin tổng quát về đại dịch cúm.
- Đến địa chỉ [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov) để biết các thông tin trong nước và trên thế giới về đại dịch cúm và các thông tin y tế khác.
- Đến địa chỉ [www.redcross.org](http://www.redcross.org) để biết tất cả các thông tin cần thiết để lập kế hoạch chuẩn bị khi có tình trạng khẩn cấp.

### Các Thông Tin và Khuyến Cáo về Du Lịch

- Đến địa chỉ [www.cdc.gov/travel/destinat.htm](http://www.cdc.gov/travel/destinat.htm) để biết thông tin liên quan đến việc du lịch.
- Đến địa chỉ [www.who.int/](http://www.who.int/) để biết thông tin liên quan đến việc du lịch và sự bộc phát bệnh dịch trên thế giới.
- Đến địa chỉ [http://travel.state.gov/travel/travel\\_1744.html](http://travel.state.gov/travel/travel_1744.html) để biết các khuyến cáo tổng quát về du lịch.



# TRONG THỜI GIAN XÂY RA ĐẠI DỊCH CÚM

Đây là những điều quý vị cần biết trong thời gian xảy ra đại dịch cúm. Quý vị nên nhớ rằng thông tin sẽ thay đổi trong thời gian đại dịch cúm, và điều quan trọng là quý vị nên theo dõi tin tức mới nhất và tuân theo chỉ thị của y tế công cộng.

## CHỈ THỊ VỀ Y TẾ CÔNG CỘNG

Trong suốt thời gian xảy ra đại dịch cúm, quý vị sẽ được yêu cầu hoặc đòi hỏi phải làm những việc để giúp hạn chế sự lây lan dịch bệnh trong cộng đồng của chúng ta. Nếu viên chức y tế địa phương hoặc bác sĩ của quý vị yêu cầu quý vị làm những việc nào đó thì quý vị nên làm đúng theo những chỉ thị này.

Sau đây là một số thí dụ về những việc mà quý vị sẽ được yêu cầu hoặc đòi hỏi phải làm.

- Khi bị bệnh, quý vị nên nghỉ ở nhà. Trẻ em không nên đến trường học nếu bị bệnh. Nghỉ ở nhà là điều cần thiết trong thời gian xảy ra đại dịch cúm để hạn chế sự lây lan dịch bệnh. Lập kế hoạch chăm sóc trẻ em để quý vị biết phải làm gì nếu quý vị hoặc trẻ em trong nhà bị bệnh.
- Dù là một người khỏe mạnh, quý vị cũng có thể được yêu cầu tránh xa các đám đông như các trận đấu thể thao, rạp hát và hội chợ. Trong thời gian xảy ra đại dịch cúm, những sinh hoạt giải trí này sẽ được hủy bỏ vì tụ họp đông người sẽ làm cho sự lây lan virus bệnh cúm dễ dàng hơn.

Cách Ly và Kiểm Dịch là những biện pháp y tế được áp dụng để hạn chế sự lây lan của dịch bệnh. Nếu được yêu cầu, điều quan trọng là quý vị phải tuân theo chỉ dẫn về Cách Ly và/hoặc Kiểm Dịch.

**CÁCH LY** áp dụng cho những người đang bị bệnh. Khi một người bị cách ly, họ sẽ sống cách xa những người khỏe mạnh. Cho những người bệnh sống cách ly (cách xa người khác) sẽ làm chậm lại hoặc ngăn chặn sự lây bệnh. Những người sống cách ly có thể được chăm sóc tại nhà riêng của họ, hoặc tại bệnh viện hay các cơ sở chăm sóc y tế khác. Sống cách ly thường là một việc tự nguyện, tuy nhiên chính quyền địa phương, tiểu bang, và liên bang có quyền ra lệnh cách ly những người bệnh để bảo vệ cộng đồng.

**KIỂM DỊCH** áp dụng cho những người đã tiếp cận với bệnh nhưng chưa phát bệnh. Khi một người thi hành biện pháp kiểm dịch thì họ cũng sống cách xa những người khác. Dù người đó hiện nay không có bệnh, nhưng họ đã tiếp cận với bệnh và có thể đã nhiễm siêu vi và có khả năng truyền bệnh cho người khác. Biện pháp kiểm dịch có thể làm chậm lại hoặc ngăn chặn điều này xảy ra. Thông thường thì các tiểu bang có quyền ra lệnh kiểm dịch trong địa hạt của tiểu bang.

# Ngăn Ngừa Sự Lây Bệnh Tại Nhà

Nếu quý vị hoặc thân nhân trong gia đình bị bệnh và trị bệnh tại nhà trong thời gian xảy ra đại dịch cúm, quý vị nên làm theo các chỉ dẫn sau đây để ngăn chặn sự lây bệnh trong nhà.



## Cách ly người bệnh BÊN TRONG nhà.

- Người bệnh không nên đi ra khỏi nhà ngoại trừ có hẹn khám bệnh hoặc cần phải đi điều trị bệnh. Người bệnh phải ở trong nhà cho đến khi đã hết sốt trong ít nhất là 24 giờ mà không cần dùng thuốc hạ sốt. Người bệnh không nên tiếp khách.
- Người bệnh phải ở trong phòng riêng, ngăn cách với những người khác trong nhà. Phòng của người bệnh phải có cửa có thể đóng lại được.
- Phải mang bao tay khi dọn dẹp hoặc tẩy uế phòng hoặc những nơi người bệnh đã đến. Sau khi xong, vắt bỏ bao tay.

## Rửa tay với xà phòng hoặc sử dụng các miếng alcohol lau tay.

- Tất cả mọi người trong nhà – và cần phải nhắc trẻ em – phải đi rửa tay mỗi khi có tiếp xúc với người khác, trước khi chuẩn bị thức ăn và trước khi ăn.
- Rửa tay sau khi sờ vào khăn giấy hoặc nơi nào có dính nước miếng hoặc nước mũi.

## Giữ vệ sinh trong nhà.

- Mỗi ngày, lau chùi những nơi và vật dụng dùng chung trong nhà như microwave, tay nắm cửa tủ lạnh, điện thoại, máy điều khiển truyền hình, tay nắm cửa, bàn cầu, cần dội nước, vòi nước, chõ bật đèn và các đồ chơi. Sử dụng các loại dung dịch tẩy uế cho nhà ở hoặc hòa chlorine bleach (xem dưới đây)
- Thuốc tẩy chlorine bán ngoài tiệm có thể được sử dụng để tẩy uế bằng cách hòa tan 1/4 ly “chlorine bleach” vào một gallon nước lạnh.

## Che mũi và miệng khi nhảy mũi hoặc ho.

- Nhắc trẻ em và những người khác dùng khăn giấy che mũi và miệng lại mỗi khi nhảy mũi hoặc ho, hoặc nên nhảy mũi hoặc ho vào khuỷu tay mình. Bỏ khăn giấy vào giỏ rác, sau đó đi rửa tay hoặc lau tay bằng miếng khăn alcohol.
- Ngay khi có mang khẩu trang, cũng nên nhảy mũi hoặc ho vào khuỷu tay của mình.

## Lưu ý xem có người nào trong gia đình có triệu chứng bệnh đường hô hấp.

Nếu quý vị hoặc thân nhân trong nhà bị bệnh thì nên nghỉ ở nhà. Theo dõi các triệu chứng bệnh và gọi bác sĩ để tham vấn nếu quý vị hoặc thân nhân:

- Có một bệnh trạng khác;
- Có các triệu chứng trở nặng;
- Khó thở, hoặc,
- Cơ thể bị mất nước vì ói mửa hoặc tiêu chảy.

## Dự trữ đầy đủ các vật dụng tiêu dùng.

- Phải có đầy đủ khẩu trang, bao tay, xà phòng, khăn giấy và vật dụng làm vệ sinh.
- Phải có đầy đủ xà phòng, khăn giấy trong phòng tắm và phòng vệ sinh.
- Phải để sẵn khăn giấy trong tất cả các phòng ngủ, phòng khách, phòng ăn, phòng gia đình và phòng làm việc.



# Các Số Điện Thoại Quan Trọng

Các số điện thoại sau đây, dành cho những trường hợp khẩn cấp, có thể cung cấp sự trợ giúp khi có thiên tai, và hướng dẫn cách chuẩn bị đối phó.

Quận Hạt Santa Clara	
Dịch Vụ Cấp Cứu . . . . .	408-808-7800
Đường Dây Thông Tin Y Tế Công Cộng . . . . .	408-885-3980
CalTrans (thông tin về xa lộ) . . . . .	1-800-427-7623
211 United Way Silicon Valley (thông tin không khẩn cấp, miễn phí) . . . . .	2-1-1, 1-800-427-7623

[Liên lạc với Chính Quyền của Thành Phố để biết về Toán Ứng Phó Cấp Cứu Cộng Đồng \(CERT\).](#)

## Những Số Điện Thoại Quan Trọng của Quý Vị



Viết những số điện thoại quan trọng và giữ trong người. Các số điện thoại nhà và điện thoại cầm tay của thân nhân và bạn bè cùng với các số điện thoại của bác sĩ hoặc bệnh viện và trường học của các con.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## THEO DÕI TIN TỨC

Các đài phát thanh và truyền hình địa phương, cùng với một số nơi trên mạng điện toán sẽ cung cấp tin tức trong thời gian xảy ra đại dịch cúm. Trong một số trường hợp, các đài sau đây sẽ phổ biến những chỉ dẫn cụ thể trong trường hợp khẩn cấp:



- ..... **KSJO – FM 92.3**
- ..... **KQED – FM 88.5**
- ..... **KCBS – AM 740**

Trong thời gian xảy ra đại dịch cúm, những chỉ dẫn khẩn cấp có thể bao gồm những biện pháp bảo vệ sức khỏe, cùng với các thông tin như đóng cửa trường học, sở làm và hủy bỏ các chương trình họp giải trí.

# Các Địa Điểm Chăm Sóc Khẩn Cấp

Trong thời gian xảy ra đại dịch cúm, điều quan trọng là KHÔNG đi đến bệnh viện ngoại trừ trường hợp cần điều trị khẩn cấp. Các bệnh viện sẽ có quá đông bệnh nhân khi có đại dịch cúm, và nhiều người sẽ phải điều trị tại nhà hoặc một nơi nào khác ngoài bệnh viện.

## CÁC BỆNH VIỆN ( có trung tâm điều trị chấn thương)

### **El Camino Hospital**

2500 Grant Road  
Mountain View, CA 94039-7025  
1-650-940-7000  
[www.elcaminohospital.org](http://www.elcaminohospital.org)

### **El Camino Hospital Los Gatos**

815 Pollard Road  
Los Gatos, CA 95032-1438  
1-650-940-7000  
[www.elcaminohospital.org](http://www.elcaminohospital.org)

### **Good Samaritan Hospital -**

#### **San Jose**

2425 Samaritan Drive  
San Jose, CA 95124-3997  
408-559-2011  
[www.goodsamsj.org](http://www.goodsamsj.org)

### **Kaiser Permanente Santa Clara Medical Center**

700 Lawrence Expressway  
Santa Clara, CA 95051  
408-851-5400  
[www.kaiserpermanente.org](http://www.kaiserpermanente.org)

### **Kaiser Permanente**

#### **San Jose Medical Center**

250 Hospital Parkway  
San Jose, CA 95119  
408-972-7000  
[www.kaiserpermanente.org](http://www.kaiserpermanente.org)

### **O'Connor Hospital**

2105 Forest Avenue  
San Jose, CA 95128-1471  
408-947-2500  
[www.oconnorhospital.org](http://www.oconnorhospital.org)

### **Regional Medical Center of San Jose**

225 North Jackson Avenue  
San Jose, CA 95116-1603  
408-259-5000  
[www.regionalmedicalsanjose.com](http://www.regionalmedicalsanjose.com)

### **Saint Louise Regional Hospital**

9400 No Name Uno  
Gilroy, CA 95020-3528  
408-848-2000  
[www.saintlouisregionalhospital.org](http://www.saintlouisregionalhospital.org)

### **Santa Clara Valley Medical Center**

751 South Bascom Avenue  
San Jose, CA 95128-2604  
408-885-5000  
[www.scvmed.org](http://www.scvmed.org)

### **Stanford Hospital and Clinics**

300 Pasteur Drive  
Palo Alto, CA 94304-2299  
1-650-723-4000  
[www.stanfordhospital.com](http://www.stanfordhospital.com)

Chỉ gọi 911 khi có trường hợp bệnh trầm trọng nguy hiểm đến tính mạng. Nên nhớ rằng đại dịch cúm là một tình trạng khẩn cấp hơn bất cứ tình trạng khẩn cấp nào khác về sức khỏe, số điện thoại 911 có thể bị quá tải vì số lượng người gọi vào quá nhiều.

